

取扱説明書

HEM-6210

オムロン 手首式血圧計



All for Healthcare

オムロン健康商品のお問い合わせは、修理のご指命、別添「消耗部品の求めも、この電話で承ります。修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター **ダイヤルは1年保証** 受付時間 9:00~19:00 月~金（祝日を除く）都合によりお休みをいただいたり、受付時間を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

☎ 0120-30-6606（通話料無料）
FAX 0120-10-1625（通話料無料）

1 次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。万一、不足のものがありましたら、オムロンお客様サービスセンター（☎0120-30-6606）までご連絡ください。

収納ケースの開け方

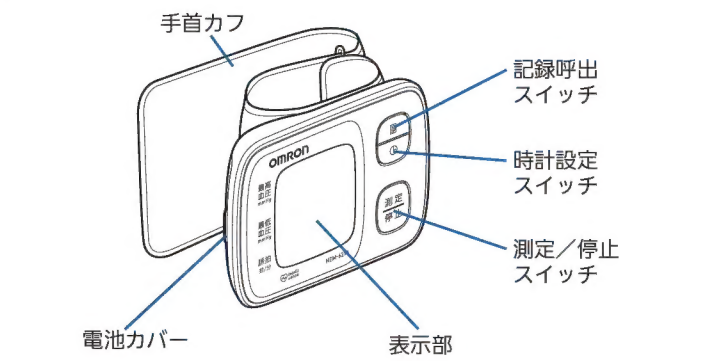
商品が収納ケースの中に入っています。収納ケースから取り出して確認してください。

収納ケースのツメを親指で手前に引きながら上に開ける

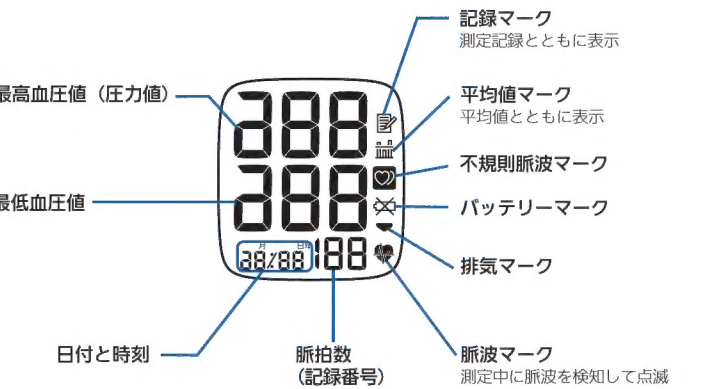
- 1 本体
- 2 お試用電池（単4形アルカリ乾電池2個）
※ 付属の電池はお試用です。測定300回以内に寿命が切れることがあります。
- 3 収納ケース
- 4 取扱説明書（本書・品質保証書付き）
- 5 医療機器添付文書
- 6 測定姿勢確認カード
※ 収納ケースの底に入っています。
- 7 EMC技術資料

2 各部の名前

本体



表示部



3 安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

- ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について

警告

誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示します。

注意

誤った取り扱いをすると、人が傷害を負った物的損害*の発生が想定される内容を示します。

* 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

●記号は強制（必ず守る）ことを示します。
（左図は「必ず守る」）

○記号は禁止（してはいけないこと）を示します。
（左図は「禁止」）

警告

電池の取り扱いについて

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。
・乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだときは、すぐ医師の治療を受けてください。

一般的なことについて

ケガや炎症がある手首に手首カフを巻かないでください。
・症状の悪化につながる場合があります。

点滴、輸血をおこなっている手首に手首カフを巻かないでください。
・症状の悪化につながる場合があります。

注意

一般的なことについて

医師の指導のもとご使用ください。測定結果の自己判断、治療はしないでください。
・自己判断は、病気の悪化につながる場合があります。
・糖尿病、高脂血症、高血圧症などにより、動脈硬化が進むと末梢循環障害を引き起こすことがあります。このような場合、手首と上腕の血圧値に大きな差が見られることがあります。

重度の血行障害または血液疾患のある方は、医師の指導のもとご使用ください。
・圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。

乳幼児や自分で意思表示ができない人には使用しないでください。
・事故やトラブルの原因になります。

血圧測定以外の目的で使用しないでください。
・事故やトラブルの原因になります。

血圧計の近くで携帯電話を使用しないでください。
・正しく測定できないことがあります。

血圧計の本体や手首カフは、分解や改造をしないでください。
・正しく測定できないことがあります。

電池の取り扱いについて

電池の⊕/⊖極を正しく入れてください。
・発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。
新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。
・発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

長期間（3 カ月以上）使用しないときは、電池を取り外してください。また、使用済みの電池はすぐに取り外し、すべて同時に新しいものと交換してください。
・液漏れなどにより、本体の破損や、けがの原因になります。

お願い

手首カフを手首に巻かない状態で加圧をしないでください。
本体に強いショックを与えたり、落としたりしないでください。

4 電池を入れる

ご使用になる前に、本体に電池を入れてください。

1 電池カバーを外す

図のように電池カバーのツメを押して外します。

2 電池を図の表示に合わせて入れる

ばねの出ているほうが⊕です。

バッテリーマークがついたら電池を交換

- ✕ マーク点滅：電池残量が少なくなっています。
- ✕ マーク点灯：電池残量がなくなりました。

2 個同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。

※ 電池の交換は本体の電源が切れている状態でおこなってください。
※ 使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導にしたがって処分してください。

◎ 単 4 形アルカリ乾電池 2 個で約 300 回測定できます。
（室温 23℃、手首周 16.5cm、170 mmHg 加圧の場合）
◎ 付属の電池はお試用です。300 回以内に寿命が切れることがあります。

5 時計を合わせる

電池を入れたら、必ず **日付**と**時刻** を合わせてください。

この血圧計は測定結果を日時とともに自動的に記録します。
※ 電池が切れたり、電池を外したりしたときは、時計が止まってしまいます。その際はもう一度日付と時刻を合わせてください。
※ 長期間使用せず、時計が合っていないときは、正しく設定しなおしてください。

西暦年、月、日、時、分の順に合わせていきます。

1 電源の切れた状態で、時計設定スイッチを押す

西暦年が点滅します。

2 記録呼出スイッチを押して、現在の「西暦年」に合わせる

◎ 記録呼出スイッチを 1 回押すと、1 年進みます。
◎ スイッチを押し続けると早送りできます。
◎ 設定範囲は「2012」～「2040」年です。
2040 年まで進むと、2012 年に戻ります。

3 時計設定スイッチを押して、「西暦年」を決定する

「西暦年」が設定され、「月」が点滅します。

4 記録呼出スイッチを押して、現在の「月」に合わせる

5 時計設定スイッチを押して、「月」を決定する

「月」が設定され、「日」が点滅します。

6 記録呼出スイッチを押して、現在の「日」に合わせる

7 時計設定スイッチを押して、「日」を決定する

「日」が設定され、時刻の「時」が点滅します。

8 記録呼出スイッチを押して、現在の「時」に合わせる

9 時計設定スイッチを押して、「時」を決定する

「時」が設定され、時刻の「分」が点滅します。

10 記録呼出スイッチを押して、現在の「分」に合わせる

11 時計設定スイッチを押して、「分」を決定する

設定した時刻が表示されて設定完了です。

12 設定が完了したら、測定/停止スイッチを押して電源を切る

6 血圧計の手首カフを巻く

正確に測定するために正しく巻いてください。
左手、右手のどちらでも測定できます。
※ トイレは先に済ませましょう。
※ 寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう。

血圧計の巻き方は正しい測定の大切なポイントのひとつです。
手首にピッタリ巻き上げるようにしてください。
・血圧計は素肌の上に巻いてください。
・衣服のそで口などを巻きこまないようにしてください。

手首カフを正しく巻く（左手に巻く場合）

1 手首カフを広げて手首にとおす

手のひらを上に向け、手首カフに手首をおします。

※ 手首の骨にかからないよう、手首と手のひらの親指から 1～1.5cm（人差し指 1 本分程度）あけます。

2 手首カフを持って真横に引っ張る

3 金具の位置でカフを折り返し面ファスナーで固定する

※ ピッタリ巻かないと正しく測定できないことがあります。
※ 面ファスナーがピッタリついていないと、測定中に手首カフがはずれ、測定できないことがあります。

※ 手首と手首カフの間にすき間ができないように、手首の形に沿ってピッタリ巻いてください。
面ファスナーをつけた所が斜めになってても測定値に影響はありません。

※ 手首カフを外れた場合、図のように金具を外れて元に戻してください。

右手で測定する場合

右手首でも測定できます。
図のように装着してください。

7 血圧を測定する

手首の高さが心臓と同じになっていないと正確な測定ができません。
正しい高さで測定しましょう。

1 イスをひいて姿勢よく座り、テーブルの上に自然にひじをつく

リラックスして、背筋を伸ばし、姿勢よく座りましょう。

✕

✕

✕

反らせない 握らない 曲げない

※ 手首や指を動かさないようにしてください。

2 測定/停止スイッチを押す

電源が入り、下図のように表示されます。

3 測定結果を確認する

※ 時計設定していないと、日時表示は「- - : - -」となります。

マークが表示されたときは…

測定中の脈波の間隔が不規則な場合、測定結果にマークが表示されます。マークが表示された場合は、正しく測定できていない場合があります。安静にして、もう一度測定してください。
・マークが頻繁に表示される場合は、医師にご相談ください。

高血圧の程度を知るめやす

近年、世界の主な学会では家庭における高血圧のめやすは以下のとおりとされています。

最高血圧 135 mmHg 以上
最低血圧 85 mmHg 以上

出典：日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2009
血圧の状態を知るめやすとして利用してください。
※ 心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

4 血圧計を取り外す

手首カフの面ファスナーをはがし、血圧計を取り外します。

5 測定/停止スイッチを押して、電源を切る

※ 電源を切り忘れても、約 2 分後に自動的に電源が切れます。

裏面に続きます

保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
- 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
- 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
(イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
(ロ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
(ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
(ニ) 品質保証書の提示がない場合。
(ホ) 品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
(ヘ) 消耗部品。
(ト) 故障の原因が本商品以外に起因する場合。
(チ) その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。

品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※ 商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。 ※ 以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただく必要があります。
This warranty is valid only in Japan.

商品型名 HEM-6210

ご署名

ご住所

TEL ()

お買い上げ店名

住 所

TEL ()

お買い上げ年月日 年 月 日

製造販売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒617-0002 京都府向日市寺戸町 5-13 番地

8 測定記録を呼び出す

この血圧計は、血圧と脈拍を日時とともに自動的に記録します。最大3回の測定記録の平均値と60回分の測定記録を呼び出すことができます。

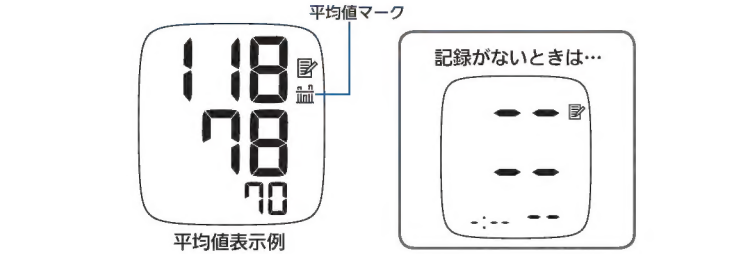
※ 記録された測定結果が60回を超えると、古い測定記録は消去され、新しい測定結果が記録されます。

1 記録呼出スイッチを1回押して、「平均値」を表示する

「平均値」が表示されます。

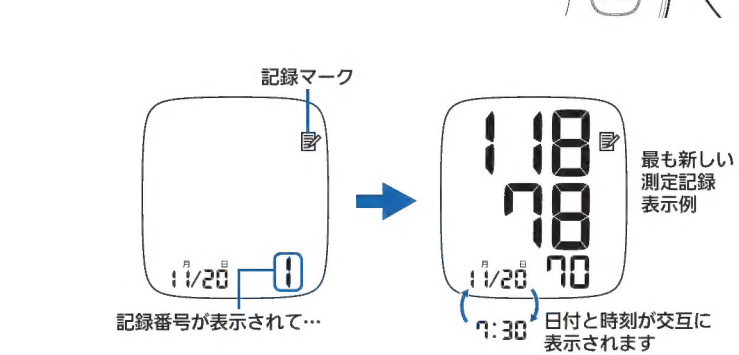
平均値：最新の測定記録から10分以内に測定された測定記録（最大3回）の平均値です。短時間続けて測定したときの参考にしてください。

※ 時計設定していないと、平均値は表示されません。



2 平均値表示中に、記録呼出スイッチを1回押して、最も新しい測定記録を表示する

最も新しい測定記録が表示されます。



3 記録呼出スイッチで過去の測定記録を見る

※ 記録呼出スイッチを押すたびに1つ古い測定記録が表示されます。
※ スイッチを押し続けると最も古い測定記録まで早送りできます。



4 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

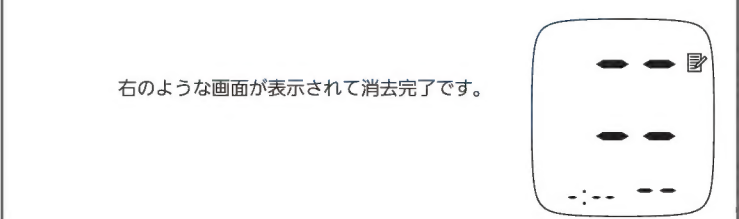
※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

記録された測定結果をすべて消すときは…

測定記録をすべて消します。1つずつ消すことはできません。

1 測定記録呼び出し中に、記録呼出スイッチを押しながら、測定／停止スイッチを約2秒間押し続ける

※ 記録呼び出し中に、先に測定／停止スイッチを押すと電源が切れます。



2 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

9 お手入れと保管

ここに記載している注意事項、その他の正しい使用方法を必ずお守りください。お守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

お手入れについて

- 血圧計はいつも清潔にしてお使いください。
- 本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をたたく絞って拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。

※ 本体内部に水などが入らないようにしてください。

■お手入れのお願い

- 汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。

- 手首カフは洗濯できません。また、ぬらさないでください。

保管について

使用後は、収納ケースに入れて保管してください。

■保管時のお願い

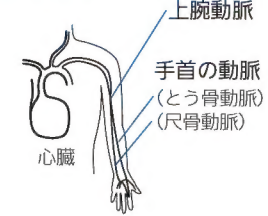
次のようなところに保管しないでください。

- 水のかかる場所。
- 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受ける場所。
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ。
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生する場所。

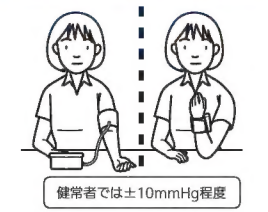
長期間(3カ月以上)ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

10 手首式血圧計について

手首と上腕の血圧について



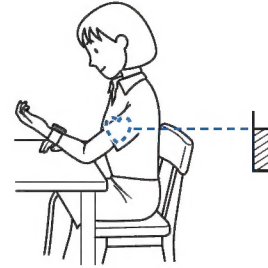
手首と上腕の血圧の差



疾患がある場合の手首と上腕の血圧



測定姿勢を正確に



生活習慣と手首の血圧



11 測定 Q&A（測定値が高い／低いときなど）

Q 病院での値より低いのですが…

A それは異常なことではありません。

病院では十分な安静が取れず、緊張もあるため、血圧が普段より高くなる 경우가よくあります。これを白衣効果と言い、30mmHg以上高くなることもあります。白衣効果のない、家庭での血圧の方が体の状態を正確に表すことが分かっており、家庭血圧を測定して診療に活かすことが大事なのです。

A 測定時に、手首カフの位置が心臓より高かったのでは…

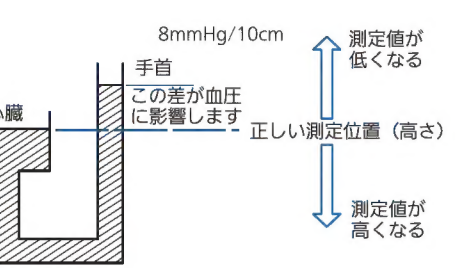
手首が心臓より高いと、血圧は低く測定されます。「**[7]** 血圧を測定する」を参照してください。

一般的に血圧は上腕動脈で測定します。手首の動脈は上腕に直接つながっており、距離も近いため、その血圧は上腕血圧に近く、上腕血圧の変化をよく反映します。通常、手首と上腕の血圧は同じように変動しますので、手首の血圧を測ることで、血圧の変動傾向を見ることができます。

通常、安静時に手首と上腕の血圧を同時に測定すると、その差は最高血圧、最低血圧とも±10 mmHg程度です。しかし、運動や入浴の直後などでは、血流の状態が大きく変化していますので、その差が大きくなる場合があります。

糖尿病、高脂血症、高血圧症などは動脈硬化を促進させます。重症になると手首と上腕の血圧に大きな差がみられることがあります。健康な方でも、測定条件が適切でなかったりすると20mmHg程度の差がでることもあります。お買い上げ後、測定値に差がみられたら、できるだけ早く医師にご相談ください。

手首と心臓の高さが異なると、血液の重さにより手首の血圧自体が変わります。手首が心臓より高くなると血圧は低くなり、低くなると高くなります(高さ10 cmあたり約8 mmHg)。必ず正しい測定姿勢をお守り下さい。



一般的に、入浴や運動の後には末梢の血管が拡張するため血圧は下がりますが、上腕よりも手首の血圧の方が、大きく下がる傾向があり、血圧差が大きくなる場合があります。飲食の前後では上腕と手首の血圧差はほとんど変わりません。

Q 病院での値より高いのですが…

A 血圧の薬を飲んでいますか？

朝、血圧の薬を飲んでから受ける外来診察時に比べ、薬を飲む直前に家庭で血圧を測るときの方が血圧が高くなる場合があります。これを仮面高血圧と言います。医師にご相談ください。

A 手首カフの位置は正しいですか？

手首カフの位置がずれていると、圧迫力が血管に伝わりにくくなり、血圧は高めに測定されます。手首カフの位置を確認しましょう。

A 手首カフをゆるく巻いていませんか？

巻き方がゆるいと、圧迫力が動脈まで伝わらず、血圧が高めに測定されます。手首カフと手首の間にすき間がないように巻いてください。

A 前かがみやあぐらをかくなどして、測定していませんか？

前かがみ、あぐらをかく、ソファや低いテーブルでかかむなどの姿勢は、腹部に圧力がかかったり、手首カフの位置が心臓よりも低くなるため、正しく測定できません。正しい姿勢で測定してください。

Q 測るたびに測定値が違うのですが…

A いつも同じ条件で測定していますか？

血圧は時々刻々と変化しています。また、測定姿勢、手首カフの巻き方、以下の要因によっても変化します。正しい測定姿勢、正しい手首カフの巻き方を確認しましょう。

- 食事 ・飲酒 ・コーヒー ・喫煙 ・入浴 ・運動 ・排尿 ・排便
- 会話 ・ストレス ・室温 ・音段と異なる環境

Q 測定する時刻はいつがよいですか？

A 起床後1時間以内と寝る前に測りましょう

朝は起床後1時間以内で、排尿後、朝食前、服薬前に測ります。夜は寝る直前に測ります。いずれも、1～2分の安静を取ってから測りましょう。

Q 上腕と手首の血圧の差を知る方法は？

A 左右同時に、腕を入れ替えて2回測って比べます

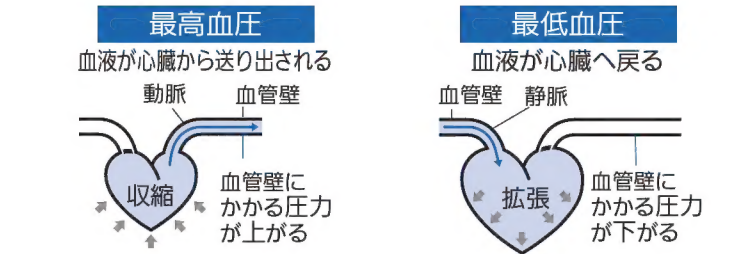
- どちらでも良いので片方で上腕式、反対側に手首式血圧計を付けて同時に測り、それぞれの値を書き留めます。
- 腕を入れ替えて、もう一度同時に測り、値を書き留めます。
- 上腕式と手首式、それぞれの平均値を比較します。



血圧豆知識

血圧とは

心臓が収縮して動脈に血液を送り出す間、最も高くなった時の血圧を最高血圧、心臓が次の血液を蓄えるために拡張している間、最も低くなった時の血圧を最低血圧と言います。それぞれ、収縮期血圧、拡張期血圧とも呼ばれます。



高血圧の診断基準

日本高血圧学会の治療指針では、家庭での最高血圧が135mmHg以上、最低血圧が85mmHg以上のいずれかであると医師が判断した時、高血圧と診断されます。



※ 低血圧に定義はありませんが、最高血圧が100mmHg未満の場合、低血圧とみなされることが多いようです。

12 エラー表示が出たときは

測定が正常におこなわれないときは、次のようなエラー表示が出ます。

エラー表示	原 因	対処のしかた
 「E1」が出たとき	手首カフの巻き方がゆるい	手首カフを正しく巻き、もう一度測定してください。 ([7] 血圧計の手首カフを巻く)
 「E3」が出たとき	測定中に腕やからだを動かして過大加圧(300 mmHg以上)した	手首カフを押さえないでください。腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。 ([7] 血圧を測定する)
 「E4」が出たとき	測定中に腕やからだを動かした	指や手首を動かさないでください。腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。 ([7] 血圧を測定する)
 「E5」が出たとき	手首カフの巻き方がきつい	手首カフを正しく巻き、もう一度測定してください。 ([6] 血圧計の手首カフを巻く)
 「E6」が出たとき	測定中に腕やからだを動かした	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。 ([7] 血圧を測定する)
 「Er」が出たとき	機能の異常による故障	オムロンお客様サービスセンター([2] 0120-30-6606)まで修理の依頼をしてください。
 バッテリーマークが出たとき	電池が消耗している	2個同時に新しい電池と交換してください。 ([4] 電池を入れる)

13 おかしいな?と思ったら

こんなとき	原 因	対処のしかた
血圧値が異常に高く(低く)表示される	手首カフを心臓の高さに保ていない	手首を正しい高さに保ってください。 ([7] 血圧を測定する)
	手首カフが正しく巻けていない	手首カフを正しく巻いてください。 ([6] 血圧計の手首カフを巻く)
	肩か腕などに力が入っている	リラックスして測定してください。 ([7] 血圧を測定する)
上腕で測った値と異なる	測定中に会話をしたり、手を動かした	静かにして測定してください。測定Q&Aを参照してください。 ([7] 測定Q&A)
圧力が上がらない	手首カフが空気漏れしている	オムロンお客様サービスセンター([2] 0120-30-6606)まで修理の依頼をしてください。
手首カフが短期間で空気漏れをおこしてしまう	手首カフの巻き方がゆるすぎる	手首と手首カフのすき間がないようにピッタリ巻いてください。 ※ 巻き方がゆるすぎると手首カフに十分な圧力がかかり、手首カフの寿命が短くなります。
血圧計が正常にはたらくさず、正しく測定しても、病院で測定した血圧値より高い(低い)・測るたびに血圧値が違う		測定Q&Aを参照してください。 ([7] 測定Q&A)
加圧中に電源が切れる 時計のリセットされる	長期間使用しなかったか温度変化により電池が消耗している	新しい電池と交換してください。 ([4] 電池を入れる)
どのスイッチを押しても何も表示されない	電池が完全に消耗している 電池の⊕⊖の向きが間違っている	新しい電池と交換してください。 ([4] 電池を入れる) 電池を正しく入れてください。 ([4] 電池を入れる)
その他の現象	測定／停止スイッチを押し直して、最初からやり直してください。 電池を交換してください。 それでもなおらない場合は、オムロンお客様サービスセンター([2] 0120-30-6606)までお問い合わせください。	

※ 上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。商品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンター(**[2]** 0120-30-6606)までお問い合わせください。
※ ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンター(**[2]** 0120-30-6606)までご相談ください。
※ 本商品の故障、修理のときは、測定記録などすべて消去されますのでご了承ください。

14 仕 様

医療機器認証番号	224AABZX00069000
類 別	機械器具 18 血圧検査又は脈波検査用器具
一 般 的 名 称	自動電子血圧計
医 療 機 器 分 類	管理医療機器
販 売 名	オムロン 自動血圧計 HEM-6220シリーズ
商 品 型 式 名	HEM-6210
表 示 方 式	デジタル表示方式
測 定 方 式	オシロメトリック法
測 定 範 囲	圧力／0～299 mmHg 脈拍数／毎分40～180 拍
測 定 精 度	圧力／±3 mmHg 以内 脈拍数／読み取り数値の±5%以内
加 圧	ポンプによる自動加圧方式
排 気	自動急速排気方式
電 源	単4形アルカリ乾電池2個
電 池 寿 命	約300回(単4形アルカリ乾電池2個使用時、室温23℃、手首周16.5cm、170mmHg加圧の場合) 5年もしくは30000回のいずれか早く到達した方(消耗部品を除く)
装 置 寿 命	＋10～＋40℃・30～85% RH
使用環境温湿度	－20～＋60℃・10～95% RH
保管環境温湿度	13.5～21.5 cm
対 象 手 首 周	約 85 g (電池含まず)
本 体 質 量	約 87 (幅)×64 (高さ)×14 (奥行) mm (手首カフ含まず)
外 形 寸 法	内部電源機器 8形装着部
電 撃 保 護	お試し用電池(単4形アルカリ乾電池2個)、収納ケース、取扱説明書(品質保証書付き)、医療機器添付文書、測定姿勢確認カード、EMC技術資料
付 属 品	オムロンヘルスケア株式会社 住所: 〒617-0002 京都府向日市寺戸町9ノ坪53番地 電話: 0120-30-6606 (オムロンお客様サービスセンター)

※ お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

EMC適合 本商品はEMC規格IEC60601-1-2：2007に適合しています。

本商品は JIS 規格 JIS T 1115：2005 に適合しています。